

PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE



PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

Anaokulu

Çocuklarda Mahremiyet

Sevgili Velilerimiz,

Erken çocukluk dönemi, çocukların bedenlerini tanıdığı, sınırlarını fark etmeye başladığı ve kendilerini ifade etme becerilerinin hızla geliştiği çok değerli bir dönemdir. Bu yaşlarda çocuklara mahremiyeti öğretmek; onları korkutmak için değil, güçlendirmek ve kendilerini koruma becerileri edinmelerine yardımcı olmak içindir. Çocuk güvenliğini destekleyen araştırmalar, mahremiyet ve kişisel sınırlar üzerine erken yaşlarda yapılan konuşmaların çocukların hem sosyal ilişkilerinde hem de riskli durumları ayırt etme becerilerinde olumlu etkileri olduğunu vurgular.

Aşağıda bu hafta rehberlik dersimizde ele alacağımız *Mino'nun 4 Kuralı* yaklaşımından bahsedeceğim.

“Bedenimin her yeri özel.”

Çocuğun bedensel söz hakkını tanıyın

3-6 yaş arası çocuklar kendi bedenleriyle ilgili bağımsızlık kurmayı öğrenirler. Bu yüzden günlük bakım süreçlerinde bile şefkatli, açıklayıcı ve izin alan bir yaklaşım çok önemlidir.

- Çocuğun giysi değişimi, tuvalet eğitimi, banyo gibi bakım anlarında **nazik, mahremiyete saygılı ve açıklayıcı** olun.
- “Bu beden senin. Şimdi iç çamaşırını değiştiriyorum, istersen kendin de yardım edebilirsin.” gibi cümleler hem sınır bilinci hem öz bakım becerisini destekler.
- Çocuğun yalnızca bazı bölgelerinin değil **tüm bedeninin özel** olduğunu vurgulayın.
- Onay almadan kimsenin çocuğa sarılma, öpme, dokunma, fotoğraf çekme hakkı olmadığını söyleyin.

PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

Anaokulu

- Bu mesajların doğal yaşam akışı içine yayılması, çocuğun “benim iznim önemli” algısını güçlendirir.

“Duygularım ve sözlerim önemli.”

Çocuğun kendini ifade etme hakkını destekleyin

Mahremiyet eğitiminde en önemli adımlardan biri, çocuğun duygularının ve sözlerinin değerli olduğunu hissetmesidir.

- Çocuğu dinlerken göz teması kurun, dikkatinizi bölmeyin.
- “Nasıl hissediyorsun?” ve “Bu konuda ne düşünüyorsun?” gibi sorularla seçimlerini ve ihtiyaçlarını fark etmesine yardımcı olun.
- Ağlama, korkma gibi duygusal tepkileri bastırmak yerine kabul edin.
- Çocuğa sık sık:
 - “Varlığın benim için değerli.”
 - “Hazır olduğunda benimle konuşabilirsin.” gibi güven veren mesajlar verin.
- Duygularının önemsendiğini hisseden çocuklar, rahatsız veya güvensiz hissettiklerinde bunu daha kolay ifade ederler.

PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

Anaokulu

“İstemezsem hayır derim.”

Sınır koyabilme becerisini normalleştirin

Çocukların kimi zaman sözle “Hayır” demek zorlanabileceğini unutmayın. Bu nedenle onların beden dilini okumak çok önemlidir: geri çekilme, mimik değişimi, sessizlik gibi işaretler de “Hayır” olabilir.

- Çocuk “İstemiyorum” dediğinde ısrar etmeyin, zorlamayın.
- “Birini seviyorsan öpmelisin”, “Ayıp olur” gibi cümlelerden kaçın.
- Çocuğun “Hayır”ını dikkate almanız, onun kendi sınırlarını koruma becerisini güçlendirir.
- Günlük yaşamda fırsatlar yaratarak model olun:
- “İstemediğinde hayır diyebilirsin. Senin sözün benim için önemli.”
- Uzmanlar, çocuğun hayırının duyulmadığı ortamlarda ileride riskli durumlarda kendini ifade etmekte zorlanabileceğini vurgulamaktadır.

“Saklamam, anlatırım.”

Çocuğa paylaşma ve destek isteme yollarını öğretin

Mahremiyet eğitiminin temel taşlarından biri, çocuğun rahatsızlık veren durumları saklamak yerine güvenli yetişkinlerle paylaşabileceğini bilmesidir.

- Evde “konuşma dostu ortam” oluşturun: bölünmeyen sohbet zamanları, sakince dinleme, yargılamadan kabul...
- Çocuğa, siz yokken de destek alabileceği güvenli yetişkinlerin kısa bir listesini oluşturun (öğretmeni, rehber öğretmeni, teyze vb.).
- Paylaşım yaptığıında “İyi ki anlattın, çok doğru yaptın.” diyerek bunu olumlu pekiştirin.



PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

Anaokulu

- Anlatırken korku, şaşkınlık veya yoğun öfke göstermemeye çalışın; yetişkin tepkilerinin aşırı olması çocuğun konuşmasını durdurabilir.

Son Olarak

Güvenli yetişkin olmak, çocuğun en büyük koruyucusudur

Mahremiyet eğitimi çocukları korkutan değil, güçlendiren bir süreçtir. Çocuğunuzun beden bütünlüğü, duyguları, seçimleri ve sınırları sizin tarafınızdan kabul gördükçe; kendini ifade etmesi, yardım istemesi ve güvende olması kolaylaşır.

Unutmayalım:

Çocuğun etrafındaki en büyük güven kaynağı, sakin, saygılı, dinleyen ve destekleyen yetişkinlerdir.

Sevgilerimle.



PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

İlkokul

POZİTİF EBEVEYNLİK YAKLAŞIMI VE ÇOCUKLARLA SAĞLIKLI SINIRLAR KURMAK

Değerli Velimiz;

Günümüzde çocuklar hem duygusal hem sosyal açıdan çok uyarıcı bir dünyada büyüyor. Dijital ortamlar, hızlı değişen sosyal ilişkiler, ev içinde ebeveyn rol modelleri ve okuldaki akran ilişkileri; çocuğun kendini nasıldüzenleyeceğini, sosyal ilişkilerde nasıl davranacağını ve duygularını nasıl yöneteceğini güçlü şekilde etkiliyor. Bu nedenle ev ve okulun tutarlı bir dil kullanması, çocuğun özgürlük alanı ile sınır alanının doğru şekilde kurulması büyük önem taşıyor.

Sağlıklı sınırlar, çocuğun özgürlüğünü kısıtlamak için değil; ona öz düzenleme, empati, sorumluluk bilinci, problem çözme, güvenli iletişim gibi temel yaşam becerilerini kazandırmak için gereklidir. Bu bülten ile, sizlerin hem kendiebeveynlik süreçlerinde hem de çocukların ev-okul uyumunda faydalanabilecekleri kapsamlı bir rehber olmayı amaçladık.

POZİTİF EBEVEYNLİK NEDİR?

Pozitif ebeveynlik, çocuğa karşı sevgi ve şefkati korurken, aynı zamanda kararlı, tutarlı ve yönlendirici olmayı hedefleyen bir yaklaşımdır.

Bu yaklaşımda:

- Ceza yerine yol gösterme,
- Bağırarak yerine açıklamak,
- Görmezden gelmek yerine yapılandırmak,
- Sert müdahale yerine duygu kabulü,
- Baskı yerine ilişki temelli yönlendirme ön plandadır.

Pozitif ebeveynlik “çocuğu sürekli mutlu etmek” ya da “her istediğini yapmak” değildir. Tam aksine, çocuğun duygusunu anlama + davranışı sınırlandırma + alternatif sunma üçlüsüne dayanır.

Pozitif Ebeveynlikle İlgili Bilinen Yanlışlar ve Doğruları

Aşağıdaki başlıklar velilerin en sık yaptığı iyi niyetli ama gelişimsel açıdan zararlı hatalardır:

Yanlış: “Çocuğum üzülmesin, ağlamasın diye hayır demiyorum.”

Doğru: Hayır demek güveni zedelemes; tutarlılık güveni artırır.

Yanlış: “O daha küçük, kuralları anlamaz.”

Doğru: Çocuklar 2-3 yaşından itibaren net sınırları anlar; yetişkinin tutarlılığı belirleyicidir.

PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

Yanlış: “Çok özgür bıraktım ki kendini geliştirsin.”

Doğru: Kontrolsüz özgürlük kaygı yaratır; çocuk kararlılık ve çerçeve ister.

Yanlış: “Ben karışmıyorum, kendi kendine öğrensin.”

Doğru: Sosyal beceriler “kendiliğinden” gelişmez; yetişkin rehberliği şarttır.

Sınır Nasıl Konulur?

Pozitif ebeveynliğin en etkili tekniği:

- *Duyguyu kabul et*
- *Davranışı sınırla*
- *Alternatif sun*

Bu üç adım, çocuğun hem anlaşılma ihtiyacını karşılar hem de davranış yönetimini öğretir.

EVDEKİ DURUMLAR ÜZERİNDEN ÖRNEK OLAYLAR

Aşağıdaki örnekler tamamen ev yaşamında sık karşılaşılan sahnelerden oluşturulmuştur. Her örnek hem yanlış yaklaşımı hem de pozitif ebeveynlik temelli doğru yaklaşımı açıklar.

1. Örnek Durum: Kardeş Kavgaları / Oyuncak Paylaşamama

Yanlış yaklaşım:

“Ver şu oyuncak! Ne kadar bencilsin, kardeşin ağlıyor hâlâ!”

Bu yaklaşım çocukta utanç ve direnç yaratır.

Pozitif yaklaşım:

“Bu oyuncak şu an bırakmak zor geliyor, seni anlıyorum. Ama oyuncak sırayla kullanıyoruz. Şimdi 5 dakika sende, sonra kardeşinde olacak.”

✓ Sınır var ✓ Duygu kabul edildi ✓ Somut çözüm üretildi ✓ İki çocuk da anlaşılmış hissetti.

2. Örnek Durum: Market / AVM'de Aşırı Israr – Mızızlık

Yanlış Yaklaşım:

“Tamam alıyorum, yeter ki sus!” (Çocuk ağlayarak istediğini almayı öğrenir.)

PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

İlkokul

Pozitif:

“Şu an bu oyuncacı almıyoruz. Ne kadar istediğini biliyorum ama alışveriş listemizde yok. İstersen eve gidince birlikte ne zaman alabileceğimizi planlayabiliriz.”

Bu yaklaşım çocuğa engellenme toleransı* kazandırır.

*Engellenme toleransı, çocuğun istediği bir şey hemen gerçekleşmediğinde, bir sınırla karşılaştığında veya bir hayal kırıklığı yaşadığında bunu kaldırabilme, öfkeye kapılmadan veya aşırı tepkiler vermeden durumu yönetebilme becerisidir. Kısaca çocuğunuzun “Her istediğim o an gerçekleşmeyebilir, ama ben yine de sakin kalabilir, bekleyebilir veya başka bir çözüm bulabilirim.” diyebilme kapasitesidir. Bu beceri gelişmediğinde çocuklarda:

- Hemen ağlama,
- Öfke patlaması,
- Mızızlanma,
- İnatlaşma,
- Bağırma,
- Vurmak / itmek,
- Eşyayı fırlatmak gibi tepkiler gösterebilir.

3. Örnek Durum: Evde Bağırma – Öfke Patlaması

Yanlış Yaklaşım:

“Neden bağıryorsun? Hemen odana git!”

Pozitif Yaklaşım:

“Şu an çok öfkeli olduğunu görüyorum. Bu duyguyu hissetmen normal. Bağırarak yerine nasıl sakinleşebiliriz bunu konuşalım mı? Birlikte nefes egzersizi yapabiliriz.”

Çocuk: ✓ Duygusu kabul edildi ✓ Davranışın sınırı çizildi ✓ Alternatif sunuldu

4. Örnek Durum: Ödevi Yapmayı Reddetme

Yanlış Yaklaşım:

“Oturacaksın ve ödevini bitireceksin! Bu kadar!”

PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

İlkokul

Pozitif Yaklaşım:

“Ödeve başlamak zor geliyor olabilir. Başlamak için birlikte 5 dakika plan yapalım mı? Sonra istersen molayı sen seçebilirsin.”

Bu yaklaşım çocuğa öz düzenleme öğretir. Böylece, çocuğun duygusal dayanıklılığını artırarak stresli veya beklenmedik durumlara karşı daha sağlıklı uyum geliştirmesini destekler. Engellenme toleransının güçlenmesiyle birlikte çocuk, hem sosyal ilişkilerde hem de akademik ortamda karşılaştığı zorlukları daha olgun, kontrollü ve problem çözmeye yönelik bir tutumla ele almayı öğrenir.

5. Örnek Durum: Yemek Seçme – Yemek Masasında Sorunlar

Yanlış Yaklaşım:

“Her şeyi yiyeceksin, seçme hakkın yok!”

Pozitif Yaklaşım:

“Bu yemeğin tadını sevmemen normal olabilir. Ama bir kaşık denemen gerekiyor. Denedikten sonra yanında başka bir şey seçmene izin verebilirim.”

Çocuk hem sınırı hem kontrol hissini yaşar.

6. Örnek Durum: Sabah Hazırlanırken Ağlama / Mızırmalık

Yanlış Yaklaşım:

“Her sabah aynı şey! Yeter artık!”

Pozitif Yaklaşım:

“Sabah kalkmak zor olabiliyor, seni anlıyorum. Ama okula gitmemiz gerekiyor. Sana bir seçim sunuyorum: Dişini önce mi fırçalamak istersin, yoksa önce giyinmek mi?”

Çocuk: “Kontrol bende” hissi yaşar ve işbirliği artar.

7. Örnek Durum: Akranlarla Kavga / İtme-Çekme

Yanlış Yaklaşım:

“Ayıp, özür dile! Bir daha olmasın!”

Bu utandırıcıdır ve öğretmez.

Pozitif Yaklaşım:

“Bir anda öfkелendiğin için arkadaşını itmiş olabilirsin. Ama itmek çözüm değil. Bir dahaki sefere söz almak istediğinde ne yapabiliriz? Hadi birlikte düşünelim.”

Çocuğa hem empati hem çözüm yolu öğretilir.

PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

İlkokul

8. Örnek Durum: Evde Sorumluluk Almama

Yanlış Yaklaşım:

“Hiçbir şey yapmıyorsun! Sadece oyun!”

Pozitif Yaklaşım:

“Odanın düzenli olması senin sorumluluğun. Sana bir plan öneriyorum: Oyuncaklarının sadece 10 tanesi dışarıda kalabilir, gerisi kutuda olacak. Hangilerini seçmek istersin?”

Çocuk hem sınırı hem kendi sorumluluğunu öğrenir.

EV VE OKUL TUTARLILIĞI NEDEN ÇOK KRİTİK?

- Okuldaki kurallar evde desteklendiğinde çocuk daha hızlı uyum sağlar.
- Çocuk iki farklı mesaj aldığı anda kafa karışıklığı yaşar ve davranış bozulur.
- Öğretmen-veli aynı dili kullandığında çocuk “güvenli çerçeve” hisseder.
- Sınırların ev-okul uyumsuzluğu çocukta öfke, inatlaşma veya kaygı doğurur. Okul, çocuğun sosyal yaşamı öğrenme alanıdır. Ev ise bu süreçlerin en güçlü pekiştiricisidir.

SAĞLIKLI SINIR = GÜVEN + SEVGİ + ÖĞRETİM

Sağlıklı sınırlar; özgürlüğü kısıtlamak değil, özgürlüğü güven içinde deneyimlemeyi öğretmektir. Pozitif ebeveynlik ise cezadan uzak, ilişki temelli, duyguyu kabul eden ve davranışı yönlendiren bir çerçeve sunar. Çocuğun hem evde hem okulda aynı yaklaşımı görmesi, onun sosyal ilişkilerde uyumlu, duygusal olarak daha güçlü ve akademik olarak daha başarılı bir birey olmasına büyük katkı sağlar.

Okul-aile iş birliğiyle çocuklarımızın ihtiyaç duyduğu güvenli ortamı hep birlikte oluşturabiliriz.

“Çocuğa verilen en büyük hediye, sınırlar ve sevgidir.” – (Anne Sullivan)



PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

Ortaokul

Evi yuva yapan nedir?

İçindekilerdir. Bir mekânın değeri, oradakilerle ölçülür. Oradakiler derken, koltuk takımlarını vs. değil elbette. Evde yaşayanlar –kediler, kuşlar, balıklar dâhil- ve göçmüş olsalar bile yine de orada olanlar.

Eksilenler ve Eklenenler

Pek çok araç yaşantımızdan çıkarken, yenileri eklenirken bunlar davranışlarımıza yansır?

Ekranların Olumlu Etkileri

Gelişim çağındaki çocukların kelime dağarcığını zenginleştirir. Hayal gücünü geliştirir ve yaratıcı düşünmeye teşvik eder. Yakın çevresinde göremeyeceği farklı insanların hayatlarından ve deneyimlerinden öğrenme fırsatı sunar. Bilgilendirir: Belgeseller aracılığıyla doğa, hayvanlar, bitkiler ve farklı kültürler gibi konularda genel bilgi düzeyini artırır. Çocuklarımızdan daha sık haber almamızı sağlar ve güvende olduklarını bilmemize yardımcı olur. Merak duygusunu besler ve araştırmaya yönlendirir. Eğlenceli ve rahatlatıcı bir aktivitedir; hatta aileyi aynı ortamda toplayabilir. Sosyal ortamlarda konuşulacak ortak konular sağlar ve arkadaşlarıyla iletişimi kolaylaştırır. Dünya vatandaşı olmasını sağlar, global kültüre katılımı destekler. Kendi ülkesini tanımasına ve toplumundan haberdar olmasına yardımcı olur. Zaman ve mekandan bağımsızlaşarak geçmişe ve geleceğe yolculuk etme fırsatı sunar.

Ablukadayız!

Abluka, savaş halinde olan devletlerden birinin, diğerinin kıyılarından bir bölümüne veya tümüne giriş ve çıkışı engellemeyi amaçlayan savaş önlemlerinden birisidir. Abluka sözcüğü Türkçeye Cenevizceden geçmiştir. Ablukanın eş anlamlısı olarak kamal, kuşatma ve muhasara sözcükleri bulunmaktadır. Türkiye'de ortalama 7 saat 24 dk internette geçiyor!!!

Ekranların çocuklarımız tehlikeler nelerdir?

Siber Zorbalık ve Güvenlik Riski: Çocuklar ve gençler, sosyal medya ve mesajlaşma platformları üzerinden akran zorbalığına maruz kalabilir. Bu, kendilerine olan güvenlerini zedeleyebilir.

Yanlış Bilgi ve Manipülasyon:

Özellikle sosyal medyada yayılan yanlış bilgiler, çocukların düşüncelerini olumsuz etkileyebilir, hatta yanlış yönlendirebilir.

Görsel ve İçerik Kirliliği: Yaşlarına uygun olmayan şiddet, cinsellik, veya uygunsuz davranışlar içeren içeriklere kolayca ulaşabilirler.

PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

Ortaokul

Zaman Yönetimi ve Bağımlılık Riski: Ekran karşısında geçirilen zaman kontrolsüz bir şekilde artabilir, bu da bağımlılık geliştirme riskini doğurur ve günlük hayattaki sorumluluklarını aksatmalarına yol açabilir.

Dikkat Dağınıklığı ve Odak Sorunları: Sürekli ekran kullanımına bağlı olarak dikkat süresi kısalabilir, odaklanma ve etkin ders çalışma gibi yetenekler zayıflayabilir. Ekran bağımlılığı, özellikle gençlerde dikkat eksikliği, odaklanma güçlüğü ve zihinsel performans düşüşlerine neden olabilir.

Odaklanma Sorunları: Bu maddeler, çocuklar ve gençler için ekran kullanımı ile ilgili potansiyel risklerin farkında olunmasına yardımcı olur.

Psikolojik Sorunlar: Fazla ekran kullanımı sosyal izolasyona, anksiyete ve depresyon gibi ruh sağlığı sorunlarına zemin hazırlayabilir.

Fiziksel Sağlık Üzerindeki Zararları

- Ekran başında, telefonda veya internette fazla vakit geçirmek, fiziksel sağlığa çeşitli olumsuz etkiler yapıyor ve beslenme alışkanlıklarını bozarak sağlığı tehdit eden bir dizi soruna yol açabiliyor. İşte bu etkiler ve sorunlar:
- Hareketsizlik: Ekran başında uzun süre oturmak fiziksel aktiviteyi azaltır, kas ve eklem sağlığını olumsuz etkiler, vücut postürünü bozarak sırt ve boyun ağrılarına neden olabilir.
- Göz Sağlığı: Uzun süre ekran karşısında kalmak, göz kuruluğu, bulanık görme ve göz yorgunluğuna neden olan "dijital göz yorgunluğunu" artırır.
- Uyku Bozuklukları: Ekranlardan yayılan mavi ışık melatonin hormonunun salgılanmasını engelleyerek uyku kalitesini düşürür ve uykuya geçişi zorlaştırır.
- Kardiyovasküler Risk: Hareketsizlik nedeniyle dolaşım sistemi olumsuz etkilenir, kalp-damar hastalıkları ve yüksek tansiyon riski artar.
- Sağlıksız Atıştırmalıklara Yönelme: Özellikle ekran karşısında geçirilen zamanlarda yüksek kalorili, besleyici olmayan abur cuburlar ve şekerli içeceklere yönelme artar. Bu, fazla kalori alımına ve kilo alımına yol açar.

PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

Ortaokul

- Duygusal Yeme: Sosyal medyada geçirilen süre ve ekran başında fazla vakit, stres ve kaygıyı artırabilir, bu da özellikle çocuk ve gençlerde duygusal yeme alışkanlıklarına neden olabilir.
- Yemek Bilincinin Kaybı: Ekran başında yemek yemek, kişinin yediği miktarın farkında olmamasına, dolayısıyla aşırı tüketim ve daha fazla kalori alımına yol açar.
- Obezite: Fazla ekran süresi, hareketsizlik ve sağlıksız atıştırmalıklar nedeniyle kilo alımına yol açar ve obezite riskini artırır.
- Metabolik Sendrom: Uzun süreli hareketsizlik ve sağlıksız beslenme alışkanlıkları, insülin direnci ve tip 2 diyabet gibi metabolik sorunların gelişme riskini yükseltir.
- Sonuç olarak, ekran karşısında geçirilen süreyi sınırlamak, düzenli fiziksel aktivite ve dengeli beslenme alışkanlıklarını desteklemek, bu olumsuz etkilerden korunmak için önemlidir.
- Ekranlar bizim veya çocuklarımızın bağlarını zayıflatıyor mu, yoksa güçlendiriyor mu? Eğer zayıflatıyorsa, bu bir ablukadır. Bu kavramı konuşmamızın amacı, zihninizde yer etmesi. Eğer yuvanızda böyle bir durum hissederseniz, adını koyun ve harekete geçin.

Evin Temizliği

- Evimizin temizliğine özen gösteririz. Evimize temiz olmayan hiç kimse giremez, hatta çocuklarımız veya eşimiz bile. "Ayakkabılarını çıkar. Çorabını deş. Pantolonunu banyoda çıkar, ayakkabınla oraya basma, ellerini yıkadın mı?" gibi sözler hepimizin dilindedir. Ayrıca, evimizde temiz ve sağlıklı yemekler yemeye özen gösteriyoruz, değil mi?
- Ancak Artık Daha Fazlası Gerekli
- Özellikle 90'lı yıllardan itibaren evlerimize ekranlarla giren içeriklere bir bakın. Kaç tane yayın, evinizin daha mutlu bir yuva olması için yararlı oldu? Zararlı içerikler ekranlardan ve hoparlörlerden evimize doluyor; negatif, olumsuz ve çocuk gelişimini olumsuz etkileyen yayınlar, hem de tüm ailenin bir arada olduğu en değerli zamanlarda. Düşünün: Evinizin Ortasına Biri Çöp Bıraksa Ne Yaparsınız?
- O çöpü derhal kaldırırsınız! Hatta bazıları halıyı, perdeleri bile yıkayarak o bölgeyi adeta karantinaya alır. İşte, evinizi kirleten ekranlara karşı uyanık olmanız için bu benzetmeyi yapıyoruz.

PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

Ortaokul

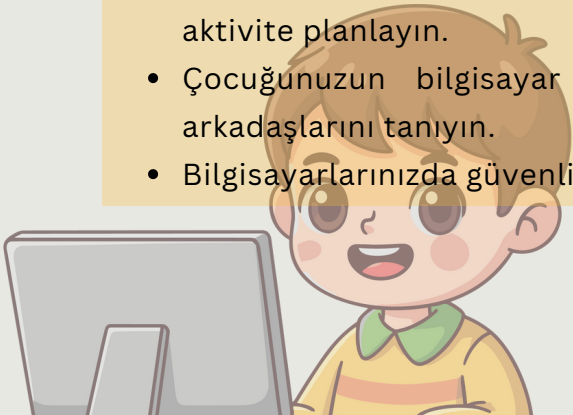
Uzmanlar Ne Diyor?

Biliyor musunuz?

Dünya Sağlık Örgütü'nün 2018 yılındaki yayınlarına göre oyun oynama bozukluğu oranları ülkeden ülkeye farklılık gösterse de genel nüfustaki yaygınlığı yaklaşık yüzde 1.3 – yüzde 9.9 arasında değişiklik göstermektedir. İçinde yaşanan dijital çağda teknolojinin bilinçli kullanılması büyük önem kazanmıştır. Bu nedenle bu çağın içine doğan çocuk ve gençlerin teknolojiyle bilinçli bir şekilde temaskurmasına özen göstermek gerekmektedir.

Türkiye Bağımlılıkla Mücadele (TBM) Eğitim Programı kaynaklı, Yeşilay'ın önerdiği ekran süreleri aşağıdaki gibidir:

- 0-3 yaş: Ekrandan olabildiğince uzak tutulmalıdır.
- 3-6 yaş: Günlük toplam süre en fazla 20-30 dk.
- 6-9 yaş: Günlük toplam süre en fazla 40-50 dk.
- 9-12 yaş: Günlük toplan süre en fazla 60-70 dk.
- 12+ yaş: Günlük toplam süre en fazla 120 dk.
- Ne yapmalı?
- Çocuklarınızı arkadaşları ile doğal yollardan görüşmeleri için yönlendirin, akran grupları içerisinde sosyalleşmesini sağlayın.
- Çocuklarınızı yetenek ve ilgi alanlarına uygun spor dallarına yönlendirin.
- Çocuğunuzun arkadaşlık ilişkilerini destekleyin, onları bir araya getirecek aktivite planlayın.
- Çocuğunuzun bilgisayar kullanımını kontrol edin ve sanal ortamdaki arkadaşlarını tanıyın.
- Bilgisayarlarınızda güvenli internet uygulamalarının olmasına özen gösterin.



PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

Ortaokul

- Ekranlar dışında etkinlikler, sohbet, okuma, oyuna zaman ayırmak.
- TV ve bilgisayar konusunda tüm aile bireylerinin uyması gereken aile kuralları oluşturulmalı ve herkes bu kurallara uymaya özen göstermeli.
- Yemek yerken ekranları kapatmak.
- Çocuğunuzla birlikte vakit geçirin. Keyif alabileceğiniz aktiviteler planlayın.

Ne yapmamalı?

- Akıllı telefon/tablet vb. gibi teknolojik aletleri çocukları teselli etmek, boş zamanlarını değerlendirmek ve susturmak için kullanmayın.
- Ekranı ödül ya da ceza olarak kullanmayın.
- Haftalık çizelgeler oluşturarak buna göre teknolojik alet kullanım planı oluşturun.
- Sadece ekran süresine odaklanmayın, çocukların kontrolsüz ve uzun süre internet kullanmasını denetleyin.
- İnternet filtrelerinden destek alınabilir.



PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

Ortaokul

Ne yapmamalı?

- Çocuğunuza internet kullanımının olumsuz süreçleri hakkında çok fazla mesaj vermeye çalışmayın.
- Çocuk çok fazla verilen mesajları unutur veya karıştırır.
- Sık sık aynı cümleleri kurmak sürecin önemini azaltacaktır.
- Az, doğru ve sizin için en önemli mesajı vermeye çalışın.
- Çocuğunuza ahlak dersi vermeyin, eleştirme/suçlama yapmayın. Onun yaşadığı duyguları inkâr etmeyin, anlamaya çalışın.
- Yaralayıcı mesajlar kullanmaktan kaçının.
- Yaralayıcı mesajlar kullanıldığında iletişim bozulur ve iletişimin bozulması ile çocuk kendisini savunmaya başlar.
- Bu savunmalar sonucu çocuk içine kapanır veya sık sık yalan söyler.
- Uzun süreli teknolojik alet kullanımını önleyemiyorsanız mutlaka bir uzmandan destek alın.
- Aile toplantısı yapın!
- Toplantılar; beraber karar almak, ihtiyaçları öğrenmek, aidiyet kurmak, yüz yüze iletişim kurmak, aile amaçları belirlemek, amaç birlikteliği yapmak, sevinci-hüznü paylaşmak için özel fırsatlar olmalı.
- Başlangıcı-bitişi belli olmayan, sürekli eleştirinin olduğu, eğlenceli olmayan, katılımcı olunmayan, nasihat edilen toplantılar faydasız olur. Çünkü sıkılır.



PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

Lise

Akran Arabuluculuğu Nedir ?

Akran arabuluculuğu, okullarda yaşanan belirli sorunların hafifletilmesi için kullanılan programlı ve planlı bir süreçtir.

- Akran arabuluculuğu okulda psikolojik danışma ve rehberlik birimi tarafından başlatılan, tüm öğretmenlerin ve yöneticilerin katılımıyla belirli öğrencilerin akran arabulucusu seçilerek okulda belli başlı sorunlara çözüm arandığı bir süreçtir.

Akran Arabuluculuğu Görevleri nelerdir?

- Arabulucu iki yada daha fazla öğrencinin aralarındaki sorunları çözerken yardım aldıkları kişidir.
- Arabulucu anlaşmazlığın taraflarına belirli bir müzakere sırasına göre destek olur.
- Akran arabulucusu sorunları çözmez sadece sorunların çözümüne destek olur.

Akran Arabulucusu Nasıl Biri Olmalı?

- Akran arabulucusu kesinlikle tarafsız bir kişidir.
- Akran arabulucusu problemi kendi çözmez kişilerin problem çözme basamaklarına uymasını sağlar.
- Akran arabulucusu çözümü kolaylaştırır.
- Anlaşmazlığın tarafları sorunları kendileri müzakere ederek çözer.

Neden Akran Arabuluculuğu ? (Okul İçin Faydaları)

- Öğretmenler, öğrenciler arasındaki anlaşmazlıkları çözmek ve istenmeyen davranışları yönetmek için daha az zaman ve enerji harcayacaklardır.
- Akran arabuluculuğu güce dayalı otoriter, cezalandırıcı disiplin yaklaşımını azaltacak, onarıcı olanı arttıracaktır.
- Akran arabuluculuğu öğrenci-öğrenci ve öğrenci-öğretmen arasındaki ilişkilerin daha olumlu ve yapıcı geçmesine neden olacağı için okul iklimini olumlu yönde etkileyecektir.
- Öğretmenlerin, öğretime öğrencilerin de öğrenmeye ayırdıkları zamanı arttıracaktır.



PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

Lise

- Okulda öğrenciler, kişiler arası çatışmaları daha pozitif ve yapıcı olarak yorumlayacaklardır, dolayısıyla da çatışmaların daha işbirlikli yönetimine yöneleceklerdir.
- Okul disiplin sorunlarının öğretmenler ve okul yöneticileri üzerinde oluşturduğu baskı azalacaktır; disiplin sorunları ve bu sorunlara ayrılan zaman azalacaktır.
- Çatışma çözümü ve akran arabuluculuk eğitimi, sınıf ve okul atmosferini geliştirecektir.
- Okulda tansiyon düşecektir.

Neden Akran Arabuluculuğu ? (Öğrenciler İçin Faydaları Nelerdir)

- Arabulucu öğrenci liderlik becerilerini geliştirecektir.
- Arabulucu öğrenci yaşamının her noktasına taşıyacağı iletişim, konuşma ve eleştirel düşünme becerilerini geliştirecektir.
- Arabulucu öğrenci öz denetimini, öz yönetimini, öz saygısını ve öz güvenini geliştirecektir.
- Arabulucu öğrencinin arkadaşları arasındaki önemi ve etkisi artacaktır.
- Arabuluculuk, öğrencileri sorunlarını yapıcı çözüme konusunda adanmışlıklarını arttıracaktır.
- Arabulucu öğrenci, yaşamının ve kariyerinin her noktasına taşıyacağı müzakere, diyalog ve sorun çözme becerilerini geliştirecek ve ilerletecektir.
- Öğrenciler kendi anlaşmazlıklarını çözmede daha fazla sorumluluk alacaklardır.
- Arabuluculuk süreci, öğrencilere duygularını paylaşma, diğer öğrencileri anlama, empati ve gereksinimlerini olumlu yöntemlerle karşılama yollarını kazandırır.

Arabuluculuk sisteminde okul bir bütün olarak ele alınmalıdır. Yapılan tüm çalışmalardan okul idaresi, öğretmenler, veliler ve diğer okul çalışanları da faydalanmalı ve bu konuda görüş sahibi olmalıdır. Bizim eğitim sistemimizde ki aceleci tavır burada pek işlemeyecektir. Zaten bu sistemin temel amacı olumlu bir okul iklimi oluşturmaktır. Arabuluculuk sisteminin işlemesi gerekiyorsa mutlaka ama mutlaka okuldaki herkes bu sisteme destek vermelidir.

PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

Anaokulu ve İlkokul 1. Sınıflar Okul Psikoloğu

Kübra ÖZYÜREK ÖRÜN

E-posta : kubra.orun@tedizmir.k12.tr

Dahili No : 119

İlkokul Psikolojik Danışmanı

Lütfiye DEMİRDÖVEN

E-posta : lutfiye.demirdoven@tedizmir.k12.tr

Dahili No:152

Ortaokul 5.ve 6. Sınıflar Psikolojik Danışmanı

Simay BÜYÜK

E-posta : simay.buyuk@tedizmir.k12.tr

Dahili No : 118

Ortaokul 7 ve 8. Sınıflar Psikolojik Danışmanı

Ayçe SENCER

E-posta : ayce.sencer@tedizmir.k12.tr

Dahili No : 154

Lise Hazırlık, 9 ve 12. Sınıflar Psikolojik Danışmanı

Defne KARAHÜSEYİN

E-posta : defne.karahuseyin@tedizmir.k12.tr

Dahili No : 155

K12 Rehberlik Koordinatörü, 10 ve 11. Sınıflar Psikolojik Danışmanı

Arzu HACIOĞLU

E-posta : arzu.hacioglu@tedizmir.k12.tr

Dahili No:113

